

## „Entspannungsiseln“

Dienstag, 7.5. - 2.7. immer von 12.00 - 13.00 Uhr

Im trubeligen Studienalltag oder in der Prüfungszeit zu entspannen stärkt euer Wohlbefinden, eure Konzentration und setzt neue Energie frei.

In diesem Workshop lernt ihr verschiedene Kurzentspannungsmethoden sowie die progressive Muskelentspannung als ein bewährtes Entspannungsverfahren kennen. Bei der progressiven Muskelentspannung spannt man einzelne Muskelgruppen gezielt an und entspannt sie dann wieder.

Die Methode hat sich bei folgenden Symptomen bewährt:

- Stress
- Kopfschmerzen/ Migräne
- Schlafstörungen
- muskuläre Verspannungen
- Prüfungsangst
- Angstzustände

Durch das regelmäßige Anwenden könnt ihr mit der progressiven Muskelentspannung:

- schnell und tief entspannen
- Symptome wie z.B. Schlafstörungen verringern
- eure Körperwahrnehmung sensibilisieren
- Stress frühzeitig erkennen und abbauen.

**Trainerin:** Martina Wippermann

Hier kannst du dich für den Workshop anmelden:

[workshopanmeldung.kombi@ph-ludwigsburg.de](mailto:workshopanmeldung.kombi@ph-ludwigsburg.de)